

Романовська Д.Д.,
завідувач науково-методичного центру
практичної психології та соціальної роботи
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти
Чернівецької області»,
кандидат психологічних наук
e-mail: diana_roma@ukr.net

Гречко Р.І.,
методист науково-методичного центру
практичної психології та соціальної роботи
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти
Чернівецької області»
e-mail: chernivtsi23@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГАМ

Українське суспільство продовжує жити в умовах повномасштабної війни. Кожен українець зараз на собі відчуває біль і виснаження, ознаки стресу та потребує підтримки і допомоги. Психологічної підтримки потребують і здобувачі освіти (ті, що мають чутливий тип нервової системи, перебувають у стані виснаження чи в ситуації горя, або переживають кризу підліткового віку, особливо діти з сімей ВПО, сімей військовослужбовців), яку кожному вчителю рекомендовано здійснювати наскрізно в освітньому процесі, включаючи прості і ефективні психологічні практики в технологічну карту уроку та використовуючи їх в позаурочний час, наприклад, під час та після повітряних тривог.

Починати 2023-2024 н.р. вчителю варто з побудови психологічно безпечного освітнього середовища в учнівських колективах, що буде позитивно впливати на психоемоційний здобувачів освіти та підвищить якість засвоєння знань. Для цього рекомендується здійснити у перші дні/тижні навчального року:

- *Виділити час на встановлення довірливого контакту з здобувачами освіти, батьками (техніки «Сканування: очі в очі», «Емоційний термометр, або як ти?»);*
- *Включити особливу педагогічну уважність та спостережливість до поведінкових, емоційних та тілесних проявів у здобувачів освіти емоційного стану та оперативного реагування на ознаки соціально-психологічних негараздів;*

- Щоденно використовувати інструменти психологічної підтримки за потреби методи першої психологічної допомоги, алгоритм скерування до фахівців;
- Імплементувати ігрові активності та інтерактивні технології, елементи особистісного спілкування для формування позитивного мікроклімату в колективі.

Усім своїм виглядом педагог повинен випромінювати спокій, впевненість, добродушність та готовність вислухати й розрадити. Для цього вчитель має вміти сам себе психологічно стабілізувати, адже це частина його професії. У разі потреби вчитель може звернутися за допомогою до практичного психолога закладу освіти, або до психологів ЦПРПП, НМЦППСР ІППОЧО на консультацію, або пройти навчання на спеціальних курсах підвищення кваліфікації (курсах за вибором).

У перший навчальний день скажіть учням, які ви раді бачити їх живими та здоровими, наголосіть, що пишаєтеся їхньою стійкістю й умінням справлятися з труднощами. Добре було б для кожної дитини підібрати особливі слова похвали, які підкреслювали б її найкращі риси, а наприкінці – додати, що всі ваші учні для вас супергерої. Такі слова підтримки має почути кожна дитина від вчителя.

Зараз *наше головне завдання* – створити на уроках довірливу і невимушену атмосферу поваги й взаємної підтримки, де учні не бояться ділитися своїми думками та емоціями [7]. Тому актуальним залишається впровадження **«Психологічних хвилинок»** педагогами на уроках з метою психоемоційної стабілізації та налаштування дітей на навчання. Регулярне виконання «психологічних хвилинок» у зручний час та слухній нагоді допоможе здобувачеві освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дозволить краще зрозуміти свої почуття. Звертаємо увагу, що вчитель має сам визначити, коли і у який час потрібно провести «психологічну хвилинку» [4]. Наголошуємо, що психологічні хвилинки важливо впроваджувати з учнями усіх класів. З підлітками, старшокласниками рекомендуємо застосовувати відео із стабілізаційними техніками з Всеукраїнського проєкту «Скажи чесно: Як ти?». Рекомендації, корисні ресурси та інструкції до психологічних вправ, які вчитель може використовувати у роботі з учнями на, ви знайдете в методичних рекомендаціях 2022 року **«Психологічна підтримка здобувачів освіти педагогами в умовах війни»** [5].

Зараз Україна використовує найкращий досвід інших країн. У багатьох країнах є школи, чутливі до психічного здоров'я. Там учителі та шкільний персонал розвивають навички діагностування проблем, які вони можуть спостерігати в учнів. Також у таких школах

розроблена мережа скерування: якщо педагог помічає проблему в дитини, то знає, куди її скерувати далі, щоб їй надали допомогу [3].

Тому сьогодні усім українським учителям **важливо знати та вміти ідентифікувати ознаки стресу у здобувачів освіти різного віку**, для того щоб надати їм підтримку та скерувати для отримання фахової допомоги у практичного психолога чи соціального педагога закладу освіти.

Діти молодшого віку (з 6-7 до 10-11 років) можуть навіть не усвідомлювати, що перебувають у стресі. Щоб розпізнати це, дорослим слід звертати увагу на різноманітні симптоми: відчують сором і провину; демонструють надмірну прив'язаність до дорослих, котрим довіряють (це можуть бути працівники закладу освіти, батьки, брати чи сестри, однокласники); мають проблеми зі сном та концентрацією уваги; повертаються до «дитячої» поведінки (регресія): втрачають навички охайності та самообслуговування; з'являються звички смоктати пальці чи кусати нігті; посилена реакція на гучні звуки, плач через найменші подразники; постійно розповідають про травмуючий досвід та бояться, що він повториться (схильні до відтворення та повторення травматичної події у грі); засмучуються через найменші дрібниці; знижується успішність в школі [2].

Переживаючи стресову ситуацію, підліткам (з 11-12 до 18 років) властива відсутність бачення позитивного майбутнього; вони занадто занурюються в питання «сенсу життя», знецінюючи сприятливі можливості. Це проявляється у відповідних висловлюваннях: «Для чого навчатися?», «Це все непотрібно, адже не зрозуміло, що буде далі...». Характерними реакціями на стресові події у підлітків є: почуття пригніченості та смутку, апатія і небажання щось робити; недбалість та байдужість; надмірна тривога та хвилювання, перебування у стані очікування на ймовірну загрозу; роздратованість, агресія, неконтрольована лють, конфліктність, відчуття безпорадності; нервозність: кусання нігтів, метушіння; порушення сну і харчування; бунтарська поведінка у школі та вдома; бажання помсти; небезпечна та ризикована для життя поведінка, самоушкодження [2].

Для забезпечення якісної допомоги постраждалим дітям, здобувачам освіти в яких ознаки стресу спостерігаються тривалий час (більше 1 місяця), і не допомагають психологічні хвилини, особистісна підтримка вчителя, адміністрацією закладу освіти повинна бути запроваджена система скерування (перенаправлення). *Перенаправлення* – це система організації взаємодії фахівців різного профілю (вчителів, психологів, медиків) у наданні кваліфікованої

допомоги учасникам освітнього процесу, які пережили психотравмуючі події [6].

Основні кроки, необхідні для здійснення успішного перенаправлення педагогом закладу освіти, передбачають такі дії:

1. Розпізнати ознаки стресового стану в учасників освітнього процесу.

2. Підтримати підлітка, батьків (створити комфортний простір для розмови, встановити контакт та чітко окреслити прояви у поведінці, які ви бачите, використовуючи «Я-твердження»: «Я бачу, що ти переживаєш через те, які обставини склались у країні, я теж хвилююсь», «Що тебе турбує? Чим я можу допомогти?», або «Я бачу, що ваша дитина хвилюється, так може бути під час війни, чи помічали ви інші ознаки стресу, можливо про це варто поговорити з психологом? Мені були б корисні поради психолога як підтримати вашу дитину».

3. Перенаправити (проінформувати практичного психолога, соціального педагога про наявність в закладі освіти дитини з ознаками стресу та здійснених вами кроків її підтримки для організації якісного психолого-педагогічного супроводу даного здобувача освіти).

4. Моніторити (спостерігати за станом та поведінкою дитини в період та після її роботи із практичним психологом, соціальним педагогом закладу освіти, повідомляти їх про зміни в поведінці учня) [6].

Особливо важливою є психологічна підтримка здобувача освіти в ситуації горя: делікатність у спілкуванні; підтримка словом (за потреби і дозволу тілесний контакт); уважність до проявів емоцій, мови, поведінки і підтримуюче відреагування. Втрата когось із рідних може по-різному впливати на дітей: від проявів пригніченого стану та відстороненості до агресії та імпульсивності. Однією з ознак, що дитина втратила когось із близьких, є її різка зміна поведінки. Наприклад, раніше дитина була весела, активна вдома, на уроках чи перервах, а тепер не хоче спілкуватися з однолітками та дорослими, стала апатичною, замкненою, у неї знизилась успішність.

Часто буває так, що про втрату рідних когось з однокласників, учні та вчителі дізнаються досить швидко (соцмережі, медіа або знайомі). У такому випадку, коли дитина прийшла через якийсь час до школи, не потрібно на весь клас розповідати про втрату й публічно її жаліти. *Варто просто прийняти дитину, як завжди, – нехай вона сяде на своє звичне місце, поруч із друзями, і в такий спосіб повернеться в шкільну рутину. Можна запитати, яка допомога потрібна дитині, та*

наголосити, що вона завжди може звернутися до вас у разі потреби. Не варто боятися відверто говорити сам на сам із дітьми. Горювання – це процес і ми маємо дозволити психіці дитині його пройти [1].

Не треба знецінювати життя загалом. **Не варто говорити щось на кшталт:** «Бог дав – Бог узяв», «Так мало статися», «Вже минуло три тижні після його смерті, а ви ще не заспокоїлися?», «Він прожив довге і чесне життя, настав його час», «Не плач», «Не переживай», «Зате в тебе залишилася мама/тато», «Зате ти живий» тощо.

Доречно говорити: «Я бачу, як тобі боляче, і мені хочеться допомогти»; «Я пам'ятаю з твоїх слів, яка це була чудова людина»; «Я співчуваю тобі»; «Чим я можу допомогти?»; «Я не знаю, які слова підібрати і як тебе підтримати. Ти знай, що я з тобою і завжди готовий допомогти» [8].

Школа є одним із тих місць, які допомагають дітям повернутися до рутини та відчутти стабільність. Тож учням, які переживають втрату, важливо відчутти підтримку, але при спілкуванні з ними потрібно знайти баланс між гіперопікою та ігноруванням втрати. Якщо ж ігнорувати стани дітей, це може ускладнити процес переживання втрати [1]. Тож педагогам варто моніторити стан учнів і вчасно перенаправляти їх по допомогу до шкільних психологів, соціальних педагогів.

Список використаних джерел та літератури

1. Дитина втратила рідних через війну: як поводитися та які слова підтримки підібрати однокласникам і вчителям. URL: <https://nus.org.ua/articles/dytyna-vtratyla-ridnyh-cherez-vijnu-yak-povodytysya-ta-yaki-slova-pidtrymky-pidibraty-odnoklasnykam-i-vchytelyam/> (дата звернення 01.06.2023).

2. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни / Д. Арцимєєва та ін.; за заг. ред. Л. Залюбовської. URL: [file:///C:/Users/%D0%A0%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%B%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0/Downloads/GG%20prostir%20posibnyk%201%20str%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/%D0%A0%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%B%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0/Downloads/GG%20prostir%20posibnyk%201%20str%20(1).pdf) (дата звернення 08.06.2023).

3. Освіта в умовах війни: як змінилися вчителі та учні за минулий рік? URL: <https://osvitoria.media/experience/osvita-v-umovah-vijny-yak-zminylsya-vchyteli-ta-uchni-za-mynulyj-rik/> (дата звернення 07.06.2023).

4. Романовська Д.Д., Гречко Р.І., Дєдов О.А. Програма курсу за вибором для підвищення кваліфікації педагогічних працівників

закладів освіти «Психологічна підтримка в діяльності педагога: знай, умій та допомагай». Чернівці, 2023. 20 с.

5. Романовська Д.Д. Психологічна підтримка здобувачів освіти педагогами в умовах війни: методичні рекомендації. 2022. URL: <https://docs.google.com/document/d/1nmGTiyIO4hPIo-Giu6CnPDTSyCIkbeVM/edit> (дата звернення 07.06.2023).

6. Форми та настанови з міжвідомчого перенаправлення. Референтна група МПК з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій. Київ, 2017.

7. Як організувати навчання під час війни: поради та ресурси для вчителів та репетиторів. URL: <https://buki.com.ua/news/yak-orhanizuvaty-navchannya-pid-chas-viyny-porady-ta-resursy-dlya-vchyteliv-ta-repetytoriv/> (дата звернення 07.06.2023).

8. Як повідомити дитині про смерть людини, з якою вона контактувала. 10 правил від психологині. URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-povidomyty-dytyni-pro-smert-lyudyny-z-yakoyu-vona-kontakтувала-10-pravyl-vid-psyhologyni/> (дата звернення 01.06.2023).

Поляк О.В.,

доцент кафедри педагогіки, психології
та теорії управління освітою
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної
освіти Чернівецької області»,
кандидат наук з державного управління
e-mail: olespoldep@ukr.net

Мойсюк Н.Д.,

завідувач науково-методичного центру
освітнього менеджменту
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної
освіти Чернівецької області»
e-mail: natalija.mojsyuk@gmail.com

УДОСКОНАЛЕННЯ КОРПОРАТИВНОГО ІМІДЖУ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ШЛЯХОМ ДІЄВОСТІ МНОЖИННИХ ОБРАЗІВ АДМІНІСТРАТИВНОГО, ПЕДАГОГІЧНОГО ТА ТЕХНІЧНОГО ПЕРСОНАЛУ НАВЧАЛЬНИХ ІНСТИТУЦІЙ

Виклики і зміни, воєнний стан в Україні від початку російсько-української війни (2014 та 2022 років) спричинили дисонанс у